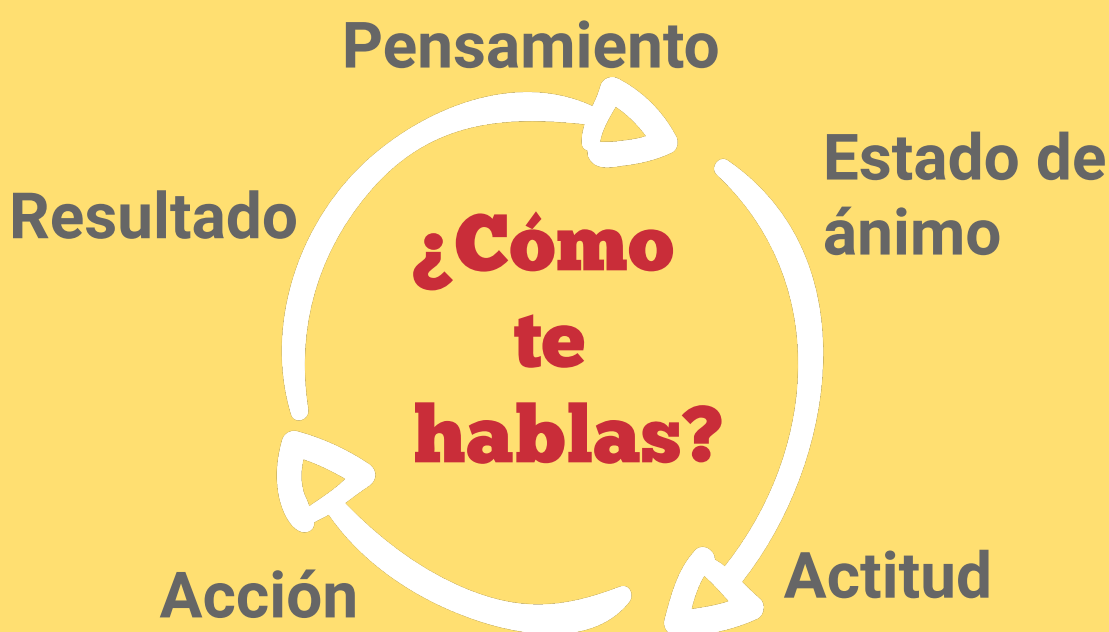




¡OJO CON LOS PREJUICIOS!

www.cambiarparacrecer.com

Un prejuicio o suposición mantenida en el tiempo se convierte en una opinión. La opinión mantenida en el tiempo se convierte en una creencia. Y las creencias condicionan directamente nuestro estado de ánimo y así, también, el resultado de las acciones que emprendemos.



Identifica tus pensamientos limitantes

CON TU CUERPO

¿Cuáles son tus pensamientos acerca de tu forma física o tu imagen?

Ejemplos: *pienso que no me gusta cuando me miro al espejo, que todos están en mejor forma...*

CON TUS EMOCIONES

¿Qué pensamientos surgen junto a tus emociones desagradables (enfado, asco, miedo, inseguridad...)?

Ejemplos: *Cuando me equivoco me digo, ¡siempre te pasa lo mismo!, ¡eres inútil!; cuando me siento triste me autocompadezco buscando mis recuerdos más tristes...*

CON TU ACTITUD

¿Qué pensamientos te hacen sentir inseguridad y te afectan más?

Ejemplos: *Decirme que no soy lo bastante..... Repetirme que los demás son mejores que yo, que no voy a gustar...*

HABILIDADES PERSONALES

¿Qué creencias limitantes tienes respecto a tu comunicación con otras personas?

Ejemplos: *Creo que no sé hablar en público, pienso que soy demasiado tímido o tímida, pienso que no soy lo bastante inteligente, que se me nota mucho que...*



Cómo aceptar y avanzar

www.cambiarparacrecer.com

La gestión emocional no es control emocional, porque la gestión emocional implica comprensión, la comprensión termina en aceptación, y lo que no se acepta no se controla.

El perdón es lo que nos libera. Perdonar es, de hecho, un ejercicio que empieza en el amor propio. Cuídate y podrás cuidar.

El tobogán de la liberación

Subir la escalera es la **COMPRENSIÓN**

es lo que más esfuerzo requiere, de hecho a veces es muy muy complicado, necesito toda mi atención, toda mi conciencia y mi compromiso.

Llegar arriba es la **ACEPTACIÓN**

miro con perspectiva lo sucedido, y acepto que lo hice lo mejor que pude, con lo que sabía en ese momento.

Dejarme caer es el **PERDÓN**

y en realidad es lo más fácil, si he comprendido y aceptado.

PREGUNTAS PODEROSAS para COMPRENDER

No fallé en todo, así que: ¿En qué parte de mí fallé?, y ¿qué parte de mí sí reaccionó como me gusta?

¿Qué esperaba de la situación? ¿Qué esperaba de la otra persona? ¿Qué me hubiera gustado que sucediera? ¿Cómo me hubiera gustado reaccionar?

¿Cómo lo haría mejor ahora? ¿Qué pude pedir y no pedí en aquel momento? **¿Qué puedo pedir ahora?**

¿IMPORTANTE O URGENTE?

Regla nº1: dedica tiempo a diferenciarlo

Recuerda las preguntas poderosas:

Importante: ¿Qué pasa si no lo hago yo? ¿Cuánto tiempo se recordará?

Urgente: ¿Qué pasa si no lo hago ahora? ¿Qué consecuencias tendrá?

www.cambiarparacrecer.com



Identifica

A cada tarea o "tengo que" de la lista asígnale un número del **1 al 3** para la importancia, siendo 1 lo más importante, y también una letra **-A,B,o C-** para la urgencia, siendo A lo más urgente. Piensa la importancia y la urgencia de cada tarea, una a una. Apóyate en las preguntas poderosas.

123

Haz que te sirva

Lo que ha resultado es una lista priorizada de todas tus tareas.

Ahora lleva ese listado a tu gestor de tareas, a tu cuaderno o a un documento Excel, por ejemplo, y úsalo, para que realmente te sirva.

Identifica claramente a qué le vas a dedicar el primer esfuerzo concentrado antes de que te atropelle la primera *¿urgencia?* del día.

Lista

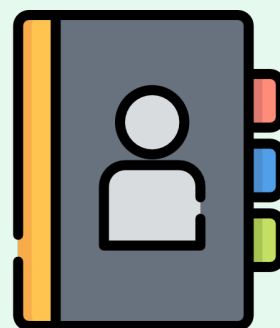
Haz una lista con todas tus tareas, tus "tengo que". Recoge, por ejemplo, las de una semana o un mes, depende de tu estilo de trabajo o de vida. Si empiezan a repetirse, para de escribir.



Ordena

Ahora ordena las tareas, primero por número y después por letra, de forma que te quede así:

- Primero las tareas con **1A**
- Después las **1B**
- Siguen las **1C**
- Las **2A**
- **2B**
- **2C**
- y así sucesivamente...



Bienestar

La planificación coherente reduce tus niveles de estrés y aumenta tu bienestar, además de tu motivación y tu eficiencia.

¡Adelante!